

夏野菜カレー ～和風～

■材料（4皿分）

| | |
|--------|------|
| 豚ひき肉 | 200g |
| 玉葱 | 中1個 |
| 人参 | 1/2個 |
| 干し椎茸 | 3枚 |
| 茄子 | 1本 |
| ピーマン | 2個 |
| コーン | 適量 |
| カレールウ | 3皿分 |
| ショウガ | 1片 |
| ニンニク | 1片 |
| めんつゆ | 大さじ2 |
| サラダオイル | 適量 |

■作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切っておき、干し椎茸、ニンニク、ショウガは、みじん切りしておく。
- ② 鍋にサラダオイルをひき、ニンニク、ショウガを炒め香りがでてきたら、ひき肉を入れ、玉葱、人参、干し椎茸、ピーマンを入れ、玉葱が透き通ってきたら、干し椎茸の戻し汁、水を具材が浸る位まで加え煮込む。
※ピーマンが、苦手でも食べられるように早めに入れています。
- ③ 沸騰したらアクをとり、茄子、めんつゆをいれます。
- ④ 火を止めカレールウを入れ混ぜ、とけたら火にかけ、コーンを入れてであがり。